

M A R I O N D E N A T

132

CARTES MENTALES



**pour réussir
son conseil
en officine**

+ EN LIGNE



OFFERT

En bonus 2 fiches :
Sevrage tabagique
Coup de soleil

deboeck **B**
SUPÉRIEUR

PRÉPA PHARMA

132 CARTES MENTALES POUR RÉUSSIR

SON CONSEIL EN OFFICINE

MARION DENAT

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation,
consultez notre site web : www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur s.a., 2025
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : février 2025

Bibliothèque Royale de Belgique, Bruxelles : 2025/13647/007

ISBN : 978-2-8073-6594-0

Remerciements

- À ma famille, mon compagnon et mes amis pour leur soutien sans faille dans tous mes projets.
- À mes collègues officinaux, mes élèves apprentis et étudiants ainsi qu'aux professeurs de l'Université de Bordeaux pour leur enthousiasme communicatif.
- À Mays et Anaïs pour leur aide précieuse dans la veille bibliographique.
- À l'équipe de l'*Anticafé* de Bordeaux pour leur accueil lors de mes longues journées de rédaction.

Clause de non-conflit d'intérêt

L'auteure s'engage à fournir des conseils et des recommandations basés sur des informations objectives et scientifiques dans le domaine de la pharmacie. Elle déclare qu'aucun intérêt personnel ou financier ne peut influencer le contenu de ce livre. Tous les conseils et recommandations présentés sont issus d'une recherche rigoureuse et visent à améliorer la prise en charge des patients au comptoir à l'officine.

L'auteure assure n'avoir aucune relation ou engagement avec des entreprises, des laboratoires ou des organisations pouvant présenter un conflit d'intérêt. Elle assure la transparence et l'intégrité des informations fournies : toutes les sources sont citées dans la Grande Bibliographie de cet ouvrage.

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans ce livre sont fournies à titre indicatif et de façon non exhaustive. Bien que des efforts aient été déployés pour assurer l'exactitude et la pertinence des conseils donnés, l'auteure et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas de dommages directs ou indirects résultant de l'utilisation des informations présentées. Les lecteurs sont encouragés à consulter une base de données scientifiques, un pharmacien diplômé ou un médecin avant de conseiller un patient s'ils ont un quelconque doute sur leur conseil.

Remarques :

Les noms des médicaments et produits cités dans cet ouvrage sont commercialisés en France : ils peuvent cependant porter des noms différents dans les autres pays francophones (voire ne pas y être commercialisés).

Les médicaments et produits cités dans cet ouvrage sont commercialisés en France lors de sa rédaction en 2024 : ils peuvent ne plus être commercialisés ou être retirés du marché selon la date à laquelle ce livre est utilisé.

Sommaire

INTRODUCTION

Faire un conseil pharmaceutique	8
Bon usage des huiles essentielles (HE)	9
Posologies utiles en conseils	10
Trousse de secours et indispensables de la pharmacie familiale	11

BUCCODENTAIRE

Aphte buccal	14
Bouche sèche	15
Dents sensibles	16
Douleur dentaire	17
Gencives qui saignent	18
Herpès labial	19
Mauvaise haleine (halitose)	20
Tartre dentaire	21

DOULEURS

Céphalées	24
Courbatures musculaires	25
Crampes	26
Douleur arthrosique	27
Douleur lombaire	28
Entorse ligamentaire	29
Otalgie	30
Tendinite (tendinopathies)	31
Torticolis et douleur de nuque	32

INSECTES, PARASITES ET NUISIBLES

Oxyurose : vers intestinaux	34
Piqûre de guêpe/abeille	35
Piqûre de moustique	36
Piqûre de tique	37
Piqûre de vive, méduse, oursin	38
Poux du cheveu	39

Punaises de lit	40
Voyage en zone tropicale	41

MATERNITÉ ET PETITE ENFANCE

Allaitement maternel	44
Coliques du nourrisson	45
Croûtes de lait	46
Diarrhée aiguë du nourrisson	47
Épisiotomie	48
Érythème fessier du nourrisson	49
Fièvre de l'enfant	50
Grossesse	51
Laits infantiles en poudre	52
Nausées de grossesse	53
Pathologies cutanées de la petite enfance	54
Poussée dentaire du nourrisson	55
Trousse de maternité	56
Varicelle	57

MÉTABOLISME

Booster son système immunitaire	60
Crise de goutte	61
Déprime	62
« Détox »	63
Fatigue	64
Hypercholestérolémie	65
Insuffisance veineuse	66
Mémoire et concentration	67
Perte de poids	68
Rétention d'eau	69
Stress et anxiété passagère	70
Troubles du sommeil de l'adulte	71
Vertiges	72

NEZ, GORGE ET POUMONS

Aphonie (extinction de voix)	74
Epistaxis (saignement de nez)	75

Grippe	76
Mal de gorge	77
Rhume allergique	78
Rhume chez l'adulte	79
Rhume chez l'enfant	80
Ronflements nocturnes	81
Sinusite	82
Toux grasse chez l'adulte	83
Toux sèche chez l'adulte	84

OREILLES ET YEUX

Cérumen intra-auriculaire	86
Conjonctivite	87
Lentilles de vue	88
Œil irrité	89
Orgelet	90
Yeux secs	91

PEAU ET PHANÈRES (ONGLES ET CHEVEUX)

Acné du jeune adulte	94
Ampoule au pied	95
Brûlure cutanée	96
Cellulite (peau d'orange)	97
Cicatrice cutanée	98
Contact avec plante photosensibilisante (dermite des prés)	99
Cors aux pieds	100
Crevasse cutanée	101
Démangeaisons cutanées (urticaire)	102
Dermatite séborrhéique	103
Eczéma	104
Hématome	105
Lucite estivale	106
Mycose des ongles	107
Mycose du pied (pied d'athlète)	108
Panaris	109
Peau atopique (eczéma)	110

Peau irritée.....	111	Vergetures : prévention et traitements.....	127	SYSTÈME URINAIRE ET SANTÉ SEXUELLE	
Pellicules.....	112	Verrue.....	128	Cystite.....	144
Perte de cheveux.....	113	SYSTÈME DIGESTIF		Douleurs de règles.....	145
Plaie tissulaire.....	114	Acidité digestive.....	130	Fuites urinaires.....	146
Rides.....	115	Colon irritable.....	131	Hypertrophie Bénigne de la Prostate (HBP).....	147
Rosacée.....	116	Constipation.....	132	Impuissance et désir sexuel.....	148
Routine capillaire.....	117	Crise hémorroïdaire.....	133	Ménopause et bouffées de chaleur.....	149
Routine visage : peau grasse.....	118	Diarrhée aiguë de l'adulte.....	134	Mycose vaginale.....	150
Routine visage : peau mixte.....	119	Gastroentérite.....	135	Pilules du lendemain.....	151
Routine visage : peau sèche.....	120	Intolérance au lactose.....	136	Poux du pubis (morpions).....	152
Routine visage : peau sensible.....	121	Lourdeur digestive.....	137	Sécheresse intime.....	153
Sécheresse cutanée (corps).....	122	Mal de ventre.....	138	Syndrome prémenstruel (SPM).....	154
Soins des ongles.....	123	Mal des transports.....	139	Tests de grossesse et d'ovulation.....	155
Taches brunes d'hyperpigmentation.....	124	Météorisme.....	140	Grande bibliographie.....	157
Tatouage et piercing.....	125	Nausées, vomissements.....	141		
Transpiration désagréable.....	126				

Retrouvez en ligne deux cartes bonus :



Sevrage tabagique
www.lienmini.fr/65940-tabac



Coup de soleil
www.lienmini.fr/65940-soleil

Introduction

FAIRE UN CONSEIL PHARMACEUTIQUE

Accueil et questions au patient

- Bonjour
 - En quoi puis-je vous être utile ?
 - Depuis quand cela dure ?
 - Que puis-je faire pour vous ?
 - Avez-vous déjà pris quelque chose pour ce problème ?
 - Dites-moi...
 - Enfants : quel âge, quel poids ?
 - C'est pour vous ?
- **Les conseils doivent être pertinents, simples, adaptés, cohérents, précis et formulés dans un langage compréhensible par le patient.**

Éliminer les « red flags »

- Cibler les signes de gravité qui nécessitent une consultation médicale
- Poser les bonnes questions :
 - Avez-vous d'autres pathologies ? *Diabète, HTA, asthme...*
 - Prenez-vous d'autres médicaments actuellement ? *Contraception...*
 - Il y a-t-il des allergies ? *Antibiotiques...*
 - Êtes-vous enceinte ?
- Ce sont des situations qui peuvent être en dehors du champ du conseil pharmaceutique sans ordonnance !

Conseils complets

- **Généralités** : règles hygiéno-diététiques, confort de vie, sécurité...
- **Allopathie** : produits OTC sans ordonnance
- **Phytothérapie** : plantes sous toutes leurs formes
- **Aromathérapie** : huiles essentielles et synergies
- **Homéopathie** : granules, doses, gouttes...

Détails indispensables

- Modalités de prise : avec ou sans repas...
- Posologie : combien de cp par jour...
- Conservation : au réfrigérateur...
- Délai d'utilisation : 2 jours, 1 mois...
- Effets indésirables éventuels : risque de somnolence...

Conclusion de l'échange

- Si pas d'amélioration dans les jours qui viennent, allez consulter votre médecin !
- Tout est bon pour vous ?
- Avez-vous d'autres questions ?
- Aviez-vous besoin d'autre chose ?
- Merci de votre confiance,
- Prenez soin de vous,
- Passez une bonne journée/soirée,
- Au revoir

Maîtres mots

- Bienveillance
 - Empathie
 - Gentillesse
- Rappels** : nous sommes en face
- de personnes malades
 - des patients et non des clients
 - en demande de soin
 - vulnérables
 - de différents milieux, cultures, éducations, moyens financiers...

ATTENTION

- TOUJOURS se référer aux **notices** des produits !
- Ces cartes mentales bien que détaillées, ne sont **pas exhaustives** et ne sont qu'une aide au conseil pharmaceutique !
- Toutes les situations et modalités d'emploi ne sont pas décrites : il est nécessaire de garder un **esprit critique** face à chaque cas de comptoir.

BON USAGE DES HUILES ESSENTIELLES (HE)

- Rares sont les utilisations pures : toujours diluer dans une **huile végétale** (HV), sauf exception
- Ne pas injecter, ni mettre dans les yeux
- Les huiles essentielles peuvent être **photosensibilisantes** : HE d'agrumes...
- Prudence avec les **personnes à risque**
 - **Ne pas s'aventurer dans un conseil sans avoir de formation ou d'expérience**
 - Femme enceinte ou allaitante
 - Enfant
 - Patient épileptique
 - Patient asthmatique
 - Patient allergique
 - Patient insuffisant rénal
 - Patient âgé
 - Patient sous anticoagulant
 - Antécédents de cancers hormono-dépendants...

Quelques astuces

- Des formations spécialisées existent : Diplômes Universitaires, formations avec les laboratoires...
- Choisir des laboratoires qui travaillent avec des HE bio, naturelles, 100 % pures
- Attention aux modalités de conservation : à l'abri de la lumière...

POSOLOGIES UTILES EN CONSEILS

- Paracétamol :
 - **60 mg/kg/jour**
 - Chez l'enfant de moins de 50 kg :
 - 15 mg/kg/prise toutes les 6 heures
 - soit 10 mg/kg/prise toutes les 4 heures
 - À adapter selon la galénique choisie : suppositoire, sachet, solution buvable...
 - Chez la personne de plus de 50 kg : 1 000 mg/prise
- Ibuprofène :
 - **20 à 30 mg/kg/jour**
 - en 3 à 4 prises par jour (toutes les 6 à 8 heures)
 - Chez la personne de plus de 40 kg : 400 mg/prise
- Cétirizine :
 - Enfant de 6 à 12 ans : 5 mg/jour
 - Personne de plus de 12 ans : 10 mg/jour
- Phloroglucinol :
 - Enfant de plus de 2 ans : 1 lyoc à 80 mg, maximum 2 fois/jour
 - Chez l'adulte : 160 mg/prise, maximum 3 fois/jour

Quelques astuces

- Ne pas hésiter à passer dans le back office pour chercher des informations au calme
- Faire un carnet des choses que l'on calcule souvent : combien de boîtes de paracétamol...
- Volume d'une cuillère à café : 5 mL
- Volume d'une cuillère à soupe : 15 mL
 - À compléter selon vos besoins !

TROUSSE DE SECOURS ET INDISPENSABLES DE LA PHARMACIE FAMILIALE

Conseils généraux

- Toujours mettre les médicaments dans une armoire hors de portée des enfants
- Les médicaments ne doivent pas être stockés à plus de 25 °C
 - éviter donc la salle de bain
- Ranger et trier les médicaments plusieurs fois par an
- Vérifier les dates de péremption et rapporter les produits périmés en pharmacie
- Ne pas conserver des sirops et des collyres déjà utilisés
 - durées d'utilisation après ouverture
- Conserver les médicaments dans leurs emballages d'origine
- Ne pas jeter les notices d'utilisation

Allopathie – Produits associés

- Les 10 médicaments indispensables sans ordonnance :
 - Antipyrétiques/antalgiques : paracétamol (Doliprane, Efferalgan...)
 - Anti-nauséeux : Vogalib, gingembre...
 - Anti-diarrhéiques : lopéramide (Imodium), Smecta...
 - Antispasmodiques : phloroglucinol (Spasfon...)
 - Antiacides d'action locale : Gaviscon, Maalox...
 - Anti-allergiques : cétirizine, loratadine...
 - Antiseptiques : Biseptine, Diaséptyl...
 - Petit matériel de soin : pansements, compresses...
 - Anti-inflammatoires locaux : diclofénac (Voltarène, Flector...)
 - Selon les besoins : crème solaire, crème post coup de soleil, anti-moustiques, crème post piqûres d'insectes...

Description

- Renseigner le patient afin de personnaliser le contenu de la pharmacie familiale
- Renseigner sur la posologie, les effets indésirables, les éventuelles incompatibilités avec son état de santé et/ou autres traitements

Signes d'alerte

- Connaître les numéros d'urgence :
 - Centre anti-poison du secteur géographique
 - SAMU : 15
 - Pompier : 18
 - Médecin traitant
 - Urgence SMS : 114

Phytothérapie

- Les 10 plantes indispensables :
 - Acérola
 - Aloe vera
 - Argile verte
 - Calendula
 - Charbon actif
 - Gingembre
 - HV Amande douce
 - HV Arnica
 - HV Coco
 - Onagre

Aromathérapie

- Les 10 huiles essentielles indispensables :
 - HE Bergamotte
 - HE Citronnelle
 - HE Gaulthérie
 - HE Hélichryse (Immortelle)
 - HE Lavande aspic
 - HE Menthe poivrée
 - HE Origan
 - HE Ravintsara
 - HE Tea tree (Arbre à thé)

Homéopathie

- Les 10 souches indispensables :
 - Apis mellifica
 - Arnica montana
 - Belladonna
 - Cantharis
 - Cuprum metallicum
 - Gelsemium
 - Ignatia amara
 - Ledum palustre
 - Nux vomica
 - Rhus toxicodendron

Buccodentaire

APHTE BUCCAL

Conseils généraux

- Surveiller alimentation : attention au chocolat, café, arachides, œufs, céréales, amandes, fraises, fromage, tomates...
- Privilégier la nourriture froide qui diminue la douleur
- Bonne hygiène bucco-dentaire
- Faire des cures de vitamine C : 2 ou 3 fois durant l'année

Allopathie – Produits associés

- Gels d'application locale :
 - Hyalugel
 - Bloxaphte
 - Urgo Filmogel
 - Pansoral
- Comprimés à sucer :
 - Lyso6
 - Hexalyse
- Probiotiques :
 - Lactibiane Buccodental Pileje
- Bains de bouche :
 - Hyalugel
 - Bloxaphte
 - Hexetidine (Hextril)
- Compléments alimentaires à base de L-lysine (acide aminé)

Description

- Ulcère superficiel douloureux de la muqueuse
- Bien délimité : centre nécrotique, fausse membrane jaune gris et bords rouges
- Facteurs favorisant : hérédité, déficit immunitaire, stress...
- Guérison spontanée en 7 à 10 jours

Signes d'alerte

- Aphte d'un diamètre supérieur à 1 cm
- Plusieurs aphtes simultanés (> 10)
- Atteintes d'autres parties du corps
- Plus de 3 poussées par an
- Fièvre associée

Phytothérapie

- Bain de bouche avec une infusion :
 - Calendula
 - Hamamélis
 - Sauge officinale
- Oroben gel de Aboca
- AphAvéa : gel, bain de bouche (aloe vera)
- Pyralvex : rhubarbe, ac. salicylique
- Extrait de pépin de pamplemousse
- Activox de Arkopharma

Aromathérapie

- HE Giroflier
 - HE Guimauve
 - HE Laurier noble
 - HE Arbre à thé
- Appliquer à l'aide d'un coton tige sur l'aphte : 1 à 2 gouttes diluées dans une huile comestible (olive, colza...)

Homéopathie

- 5gr toutes les heures jusqu'à amélioration :
 - Sulfuricum acidum 9CH si hypersalivante et saigne
 - Kalium bichromicum 9CH si ulcération nette
 - Mercurius corrosivus 9CH si ulcération saigne
 - Nitricum acidum 9CH si ulcération irrégulière
 - Borax 5CH si vésicule aggravée par acidité
 - Mercurius solubilis 9CH si hypersalivation
- Synergie :
 - Homeoafyl Boiron
 - Bocéal Boiron



En officine, les pharmaciens et préparateurs en pharmacie sont des acteurs de santé de confiance qui garantissent la sécurité et le bien-être du patient en lui délivrant un conseil adapté.

132 cartes mentales pour réussir son conseil en officine est un outil pratique qui vous accompagnera dans votre formation et au comptoir.



Que vous soyez étudiant en pharmacie, apprenti préparateur ou professionnel, ce livre deviendra rapidement votre allié essentiel pour développer vos compétences au comptoir et améliorer votre pratique !

Simple d'utilisation, cet outil permet d'effectuer un conseil complet en un coup d'oeil et ainsi d'appliquer vos connaissances directement en officine, tout en gagnant en confiance et en autonomie face aux patients.



À travers des **cartes mentales synthétiques et visuelles**, cet ouvrage aborde les fondamentaux du conseil en officine.

Chaque carte s'articule en 7 parties clefs :

- Description de la pathologie
- Les signes d'alertes
- Les conseils généraux d'hygiène de vie
- Les conseils plus spécifiques en allopathie
- La réponse à la demande en phytothérapie
- La réponse à la demande en aromathérapie
- La réponse à la demande en homéopathie

Un outil à avoir à portée de main dans la blouse ou sur le bureau !

Marion Denat, Docteur en Pharmacie, s'est formée en orthopédie, dermocosmétiques et en sport et santé. Elle est actuellement adjoint en pharmacie d'officine. Elle enseigne à l'Université de Bordeaux auprès des futurs préparateurs en pharmacie et des étudiants en pharmacie d'officine.

19,90€

ISBN : 978-2-8073-6594-0



9 782807 365940



www.deboecksuperieur.com